

ツナとわかめの酢の物

さっぱり定番の味



材料(大人2人+子ども2人分)

きゅうり……………120g(大1本)
カットわかめ……………5g
ツナ缶……………50g
A 酢……………大さじ1と1/3
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/6(1g)
いりごま……………小さじ2

作り方

1. きゅうりは輪切りにし、さっと茹でて水にさらして絞る。
2. カットわかめは、水で戻して食べやすく切る。
3. 汁気を切ったツナ缶、1、2を合わせ、Aで和える。



甘みをきかせて酸味を控えめに作る保育所の酢の物は、子どもたちも大好きな味。ツナが入ることでさらに旨味もアップしています。